

Sopa de Lentejas y Espinaca con conserva de Menta

Sirve: 6 Porciones

“Cuando yo era más pequeño, me encantaba jugar con las lentejas, hasta que me enteré por mi madre, que eran muy nutritivas”, dice Ganesh. “Me encantan los vegetales verdes, así que decidí hacer una receta nueva con vegetales y lentejas. El verano pasado mi madre y yo plantamos unas ramitas de menta en nuestro huerto. Disfruté mucho comiéndome las hojas frescas y no quisiera desperdiciar esas preciadas hojitas, por eso me surgió la idea de hacer una receta con menta y lentejas. Yo serviría este plato con dos tazas de arroz, un vaso de leche 2% descremada, y una taza de arándanos con media taza de yogur.”

Ingredientes

- 1/2 taza** garbanzos partidos (remojuados, secos)
- 1 cucharadita** aceite de oliva
- 2 tazas** llenas de hojas de menta fresca
- 1 taza** cebolla picada
- Para la conserva de menta:
- 2** pimientos verdes frescos, sin semilla y en rodajas finas
- 1 clavo** ajo, picado
- 1 cucharadita** pasta de tamarindo
- 1/2 cucharadita** sal
- 1/2 taza** agua
- Para la sopa de lentejas:
- 2 tazas** lentejas rojas cocidas
- 2 tazas** espinaca picada
- 1/4 taza** cebolla picada
- 1/2 cucharadita** sal
- 6 tazas** agua
- 1 cucharadita** aceite de oliva
- 2** pimientos verdes frescos, sin semilla y en rodajas finas
- 1/4 cucharadita** semilla de mostaza
- 1/4 cucharadita** pimienta rojo machacado
- pizca** curcuma



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	352	
Grasa total	4 g	6%
Proteinas	23 g	
Carbohidrato	58 g	19%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	0.5 g	3%
Sodio	452 mg	19%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/4 tazas
-----------	-------------

Preparación

Prepare la conserva de menta:

1. En un tazón mediano, remoje los garbanzos partidos en 4 tazas de agua por unos 30 minutos. Escurra los garbanzos y déjelos de un lado.
2. Mientras los garbanzos se están remojando, en una sartén pequeña sobre calor bajo, caliente el aceite. Agregue la menta, la cebolla, el pimiento verde, y el ajo y sofría todo junto, moviéndolo ocasionalmente, por unos 3 minutos.
3. Retire la sartén del calor y deje que la mezcla se enfríe. Pásela a una licuadora, añada la pasta de tamarindo y la sal junto con los garbanzos remojados con ½ taza de agua y licúe todo hasta obtener una pasta.

Prepare la sopa de lentejas:

1. En una olla grande sobre calor moderado, combine las lentejas rojas, la espinaca, la cebolla y sal y cocínelo por 10 minutos. Agregue las 6 tazas de agua, reduzca el calor, y déjelo hervir por 20 minutos.
2. Mientras la sopa está hirviendo, en una cacerola pequeña sobre calor bajo, caliente el aceite. Agregue los pimientos verdes, la semilla de mostaza, el pimiento rojo machacado, la cúrcuma, y semillas de comino y tuéstelo, moviéndolo hasta que las semillas de mostaza revienten, alrededor de 2 minutos.
3. Vierta la mezcla de especias en la sopa, divida la sopa en tazones individuales, cúbralas con la conserva de menta.

Notas

Estado: Pensilvania

Nombre del niño: Ganesh Selvakumar, 9

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook